

Dr. med. M.O.BRUKER hält zwar an seinem Vollkorn- Brot und Brei, sowie 'seiner Sahne' fest, ist somit kein wirklich konsequenter Naturpur- Köstler. Da er sich aber schon sehr früh um die Vermeidung und Bekämpfung von Zucker und Auszugmehlen verdient machte, kommen Ernährungsbewusste und -interessierte kaum an ihm vorbei. Einige interessante Passagen und Argumente aus seinen Schriften hab ich hier zusammengetragen:



- Die Ursachen dieser Erkrankung (Rheuma) liegen einzig und allein in Fehlern der Ernährung. Der Zunahme von Rheuma geht die Zunahme anderer ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten parallel.
- Bruker zählt zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten:
 - Gebissverfall, Karies, Paradontose
 - alle Stoffwechselkrankheiten, wie Fettsucht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, icht, usw.
 - die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane, wie Stuhlverstopfung,

Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen

- Gefäßerkrankungen, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen
- mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Kartarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sogenannten Erkältungen und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert
- sogenannte Allergien
- manche organische Erkrankungen des Nervensystems
- Entstehung des Krebses

all diese Erkrankungen sind nicht in den Griff zu bekommen, solange der Zusammenhang mit der Nahrung verschwiegen wird.

- Pflanzliches Eiweiß ist vollwertig! ...Die pflanzliche Nahrung muss vielseitig sein, da das Verhältnis der einzelnen Aminosäuren in den verschiedenen Pflanzenteilen unterschiedlich ist. Dabei hat es sich aufgrund der sogenannten Aminogramme bewährt, wenn täglich mindestens zwei Pflanzenteile, die unter der Erde wachsen, also Wurzeln, und zwei

- Pflanzenteile, die oberhalb der Erde gewachsen sind, d.h. Blätter und Früchte, verzehrt werden.
- Die Zöliakie ist eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit. Dies bedeutet, dass sie durch Fehlernährung verursacht wird und die Behandlung in der Abstellung der Ernährungsfehler liegt.
 - Allergie ist ein Symptom. Die Allergie ist nicht die Ursache einer Erkrankung, sondern sie stellt selbst eine krankhafte Störung dar, die ihrerseits Ursachen hat.
 - Wenn allergische Erkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen und Ekzeme erst im früheren und späteren Erwachsenenalter auftreten, so ist dies ein Hinweis, dass die Entstehung von Eiweißstoffwechselstörungen, z.B. des Verlustes der Antikörperbildung, oft lange Zeit benötigt. Dieser Zeitfaktor verschleiert den Zusammenhang zwischen der schädlichen Substanz und der Krankheit. Die Zeitspanne, die vergeht, bis die Stoffwechselstörung so weit fortgeschritten ist, dass die allergischen Krankheitserscheinungen sichtbar werden, ist bei den einzelnen Menschen sehr verschieden und lässt Rückschlüsse auf die ererbte Konstitution und die Menge und Art der verzehrten Fremdeiweiße, aber auch auf

zusätzliche Schädigung durch sonstige Ernährungsfehler und Lebensbelastungen, zu. Der Zeitfaktor ist nicht nur bei der Entstehung der Allergie von Bedeutung, sondern auch dafür, wie lange Behandlung nötig und ob Heilung möglich ist.

Je früher mit der Behandlung, d.h. dem Abstellen der krankmachenden Faktoren, begonnen wird, und je konsequenter dies durchgeführt wird, um so rascher wird der Erfolg eintreten. Dabei ist aber zu bedenken, dass eine Erkrankung, die erst spät im Leben auftritt, auf einen relativ gesunden Organismus hinweist, der lange Zeit mit schädlichen Einwirkungen fertig geworden ist, ohne krank zu werden. In diesen Fällen sind die Heilungschancen besser, als bei jemandem, dessen Organismus aus konstitutionellen Gründen schon früh erkrankt.

Eine in der Anlage verankerte vermehrte Krankheitsanfälligkeit mit verringerten Abwehrmechanismen hat natürlich auch Ursachen; nur liegen sie nicht bei den Betroffenen selbst, sondern bei ihren Vorfahren.

Für einen Heuschnupfen z.B., der erst mit 30 Jahren auftritt, genügen meist drei Jahre strenger

Enthaltung von tierischem Eiweiß, bis die Krankheit völlig verschwunden ist.

- Die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) gehört in die große Gruppe der Erkrankungen, deren Ursache in Fehlern der Ernährung liegen.
- den besten Maßstab für die richtige Eiweißmenge liefert die Muttermilch. Sie enthält sehr wenig Eiweiß, nur zwischen 1,4 und 2,5%. Bei diesen geringen Mengen gedeiht der Säugling so hervorragend, dass er in weniger als einem Jahr sein Gewicht verdoppelt. Wenn man nun außerdem weiß, dass Pflanzen durchschnittlich ca. 3%, also mehr als das ideale Lebensmittel, die Muttermilch, enthalten, begreift man, wie unberechtigt die Angstmache vor zu wenig Eiweiß ist.
- Wenn ein Säugling beim Übergang auf Kuhmilch einen Hautausschlag bekommt, so besteht natürlich die einfachste Behandlung im Weglassen der Kuhmilch. Wenn sie durch Mandelmilch ersetzt wird, heilt der Ausschlag sofort ab.

Mandelmilch: 10g (ca. 6-7) geschälte, süße Mandeln fein vermüst und mit 100g Wasser verrührt.

- Eine fehlerhaft zusammengesetzte Darmflora kann niemals Krankheitsursache sein, denn sie ist stets das Resultat einer falschen Ernährung; diese also die eigentliche Ursache. Deshalb wirken auch als Medikament zugeführte Bakterien (Symbioflor o.Ä.) nur so lange, als sie verabreicht werden. Danach stellt sich wieder, die der Ernährung angepasste Darmflora ein.
- Es ist erstaunlich, wie wenige Menschen wissen, dass der größte Teil der Krankheiten, unter denen wir leiden, durch falsche Ernährung entsteht.

Zurück *Natur Pur* - Startseite